



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA
MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

Tesis

Condición física en adultos de la entidad religiosa cristiana tabernáculo de la fe,
Chimbote 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Asto Luna, Julia Carolina Yazmin


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1912-6934>

Asesora: Mg. Diaz Mau, Aimee Yajaira

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5283-0060>

Lima – Perú

2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 24/11/2024

Yo, Julia Carolina Yazmin Asto Luna egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación: “Condición física en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024”

Asesorado por el docente: Aimeé Yajaira Diaz Mau DNI 40604280 ORCID 0000-0002-5283-0060 tiene un índice de similitud de (16) (dieciséis) % con código 14912:409097120 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
Firma de autor 1

Nombres y apellidos del Egresado: Julia Carolina Yazmin Asto Luna
DNI: 72322807



.....
Firma

Nombres y apellidos del Asesor: Aimeé Yajaira Diaz Mau
DNI: 40604280

Lima, 24 de noviembre de 2024

ÍNDICE

1. EL PROBLEMA	6
1.1. Planteamiento del problema	6
1.2. Formulación del problema	8
1.2.1 Problema general	8
1.2.2 Problemas específicos	8
1.3. Objetivos de la investigación	8
1.3.1 Objetivo general	8
1.3.2 Objetivos específicos	8
1.4. Justificación de la investigación	9
1.4.1 Teórica	9
1.4.2 Metodológica	9
1.4.3 Práctica	9
1.5. Limitaciones de la investigación	9
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes	10
2.2 Bases Teóricas	13
2.3 Formulación de hipótesis	19
3. METODOLOGÍA	20
3.1 Metodología de la investigación	20
3.2 Enfoque de la investigación	20

3.3 Tipo de investigación	10
3.4 Diseño de la investigación	10
3.5 Población, muestra y muestreo	10
3.6 Variables y operacionalización	22
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.7.1 Técnica	23
3.7.2 Descripción de instrumentos	24
3.7.3 Validación	25
3.7.4 Confiabilidad	25
3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos	25
3.9 Aspectos éticos	25
4. PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS	26
4.1. Resultados	26
4.1.1. Análisis descriptivos	26
4.1.2 Discusión de resultados	37
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
5.1. Conclusiones	39
5.2. Recomendaciones	39
6. REFERENCIAS	40
7.ANEXOS	48
Anexo 1: Matriz de consistencia	48
Anexo 2: Instrumento	49

Anexo 3: Validez del instrumento	50
Anexo 4: Autorización para el desarrollo de la investigación	59
Anexo 5: Carta de aprobación del Comité de Ética	60
Anexo 6: Formato del consentimiento informado	61

DEDICATORIA

A Dios por brindarme la sabiduría y la capacidad necesaria para llevar a cabo este proyecto, además de su apoyo y fortaleza, que han sido fundamentales a lo largo de mi formación profesional.

A mis padres quienes me han apoyado en mi educación y desarrollo profesional, acompañándome y motivándome desde el inicio de mi carrera.

A mi familia por su apoyo incondicional, sus consejos, su colaboración con sus conocimientos y por la paciencia que siempre me han mostrado.

AGRADECIMIENTO

Primero, quiero expresar mi gratitud a Dios por guiarme, darme sabiduría y proporcionarme los recursos necesarios para llevar a cabo este trabajo de investigación. También quiero agradecer a mis padres por su amor, sacrificio y apoyo constante, que han sido clave para avanzar.

Agradezco especialmente a mi asesora de tesis, Mg. Aimee Yajaira Diaz Mau, por compartir sus conocimientos y ofrecerme una orientación invaluable para este proyecto.

Finalmente, extendiendo mi agradecimiento a mis amigos y compañeros, quienes me brindaron su apoyo moral y estuvieron presentes en esta etapa tan importante de mi vida.

RESUMEN

La investigación tuvo como **Objetivo:** “Determinar la condición física en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024” **materiales y método:** La población está compuesta por 120 adultos sanos de ambos géneros, con edades entre 20 y 60 años, de los cuales la muestra de estudio fue de 91 adultos. El estudio es de tipo aplicado, con un nivel descriptivo, deductivo y transversal, un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental. Se utilizó el instrumento Test de Ruffier Dickson para la evaluación de la condición física y los **resultados:** obtenidos se evidencio que el 63.7% de los adultos cuentan con una forma física óptima, mientras que el 2.2% se encuentran aptos para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico. Por otro lado, teniendo en cuenta las dimensiones de estudio, se evidencio que en la dimensión pulso basal, los adultos alcanzaron un resultado promedio de 78 lpm, según la dimensión resistencia cardiovascular, los adultos obtuvieron un resultado promedio de 100 lpm después de las sentadillas. Con respecto a la dimensión capacidad de recuperación, los adultos obtuvieron un resultado promedio de 88 lpm después de un minuto. Finalmente **concluyendo que,** la población de estudio cuenta con una condición física moderada.

Palabras claves:

Condición física, Sedentarismo, Test de Ruffier Dickson, Adultos sanos

ABSTRACT

The research had the following objectives: "To determine the physical condition in adults of the Christian religious entity Tabernacle of Faith, Chimbote 2024" materials and method: The population is composed of 120 healthy adults of both genders, aged between 20 and 60 years, of which the study sample was 91 adults. The study is of an applied type, with a descriptive, deductive and transversal level, a quantitative approach and a non-experimental design. The Ruffier Dickson Test instrument was used to evaluate physical condition and the results: obtained evidenced that 63.7% of adults have an optimal physical shape, while 2.2% are able to start a progressive physical conditioning plan. On the other hand, taking into account the dimensions of the study, it was evident that in the basal pulse dimension, adults reached an average result of 78 bpm, according to the cardiovascular resistance dimension, adults had an average result of 100 bpm after the squats. With respect to the resilience dimension, adults obtained an average result of 88 bpm after one minute. Finally, it was concluded that the study population was in moderate physical condition.

Keywords:

Physical fitness, Sedentary lifestyle, Ruffier Dickson test, Healthy adults

1. EL PROBLEMA

1.1.Planteamiento del problema

La realización de las actividades de la vida diaria ocasiona que la persona no realice actividad física y sea un poco sedentaria, como consecuencia a ello se van a presentar diversas enfermedades. Actualmente el sedentarismo es considerado como uno de los principales problemas de salud pública, ya que la población no cuenta con hábitos saludables como realizar ejercicio físico y una buena alimentación (1).

Según una investigación reciente el nivel de inactividad física ha incrementado, siendo el 31% de adultos que no practican actividad física, estimándose que para el 2030 dicha proporción aumentara a un 35% (2), sin embargo, las personas presentan un alto grado de sedentarismo, es así que en Europa el porcentaje de este en los varones ha aumentado un 25,2% en Gran Bretaña y en Alemania un 15,6% a diferencia de las mujeres (3).

Asimismo, en América Latina y el Caribe se observó que 67.7% de la población presenta escasa actividad física, siendo el 40% de los adolescentes sedentarios y el 20% insuficientemente activos físicamente (4).

Según los resultados de un estudio, Brasil tiene un mayor porcentaje de población sedentaria siendo el 31%, cifra muy diferente a Chile y México donde indican que el 19% son sedentarios. Perú es considerado el país con menor cantidad de población que realiza actividad física (5).

El Perú, no es ajena a esta condición ya que el Ministerio de Salud (MINSA) nos habla de que el 74% son sedentarios, obesos y con sobrepeso (6).

En Chimbote, un estudio realizado en estudiante de medicina indica que, el 26% presenta sedentarismo a causa de factores sociodemográficos como la parte académica y psicológica (7).

Es importante que la persona disponga de un buen estado de condición física, teniendo en cuenta una adecuada dieta y calidad de sueño (8). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que cada persona realice actividad física al menos entre 75 y

150 minutos por semana, según la intensidad del ejercicio, lo cual contribuye a mantener un buen estado de salud. (9).

Asimismo, la OMS indica que el nivel de inactividad física en los adultos ha incrementado a un 35% entre los años 2010 y 2022, se estima que para el 2023 dicha proporción aumentaría a un 65% siendo alarmante para los sistemas de salud. Por otro lado, en los países de Asia y el Occidente cuentan con un 28% a 45% de inactividad física a pesar de ser regiones que cuentan con buena economía para promocionar hábitos saludables (10).

Se debe conocer el grado de condición física a través de diferentes pruebas que le permitirán conocer su estado de salud y capacidad de autonomía (11). Para ello, se debe establecer propuestas que disminuyan el sedentarismo y la inactividad física, mediante programas de ejercicios o actividades en los adultos para que puedan tener una buena calidad de vida (12).

Ante lo presentado en párrafos anteriores la presente investigación buscara determinar la condición física en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote. Dicha población en base a todas las actividades que realiza no cuenta con una buena condición física, debido a que son sedentarios y no cuentan con una alimentación adecuada.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la condición física en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024?
- ¿Cuál es la condición física según la dimensión pulso basal en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024?
- ¿Cuál es la condición física según la dimensión resistencia cardiovascular en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024?
- ¿Cuál es la condición física según la dimensión capacidad de recuperación en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la fe, Chimbote 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la condición física en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar las características sociodemográficas en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.
- Identificar la condición física según la dimensión pulso basal en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.
- Identificar la condición física según la dimensión resistencia cardiovascular en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la fe, Chimbote 2024.

- Identificar la condición física según la dimensión capacidad de recuperación en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la fe, Chimbote 2024.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La presente investigación tuvo como propósito recopilar información relevante relacionada a la condición física, ya que se considera como el nivel de autonomía que tiene la persona para realizar sus actividades cotidianas dentro de la sociedad, ya sean actividades de la vida diaria, ocupacionales, recreativas, etc. siendo de vital importancia para su calidad de vida (13).

1.4.2. Metodológica

El presente trabajo utilizó como instrumento de medición el Test de Ruffier Dickson, dicho instrumento está validado internacionalmente y a nivel nacional está validado a través de juicio de expertos.

1.4.3. Práctica

El presente trabajo tuvo como propósito determinar la condición física, ya que a través de los resultados obtenidos se pudo diseñar programas de entrenamiento adecuado según los grupos etarios en esta poblacional, asimismo realizar y promover charlas informativas sobre la concientización sobre la importancia de la actividad física, charlas promocionales y preventivas para mejora de esta condición contribuyendo con la calidad de vida de dicha población. Asimismo, la presente investigación podrá utilizarse como referencia para futuras investigaciones sobre la condición física.

1.5. Limitaciones de la investigación

No se hallaron investigaciones recientes que aborden de manera específica la variable analizada en dicha investigación.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Nacionales

Vasconsuelo, G. (14). El objetivo del trabajo de investigación fue; “Determinar la relación de la calidad de sueño y la condición física en estudiantes suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú, 2019”. Se llevó a cabo un estudio transversal, correlacional y aplicado, con una muestra conformada por 92 estudiantes de primer y tercer año. Para medir la variable calidad de sueño, se utilizó el Índice de calidad de sueño de Pittsbrugh, y para evaluar la variable condición física, se empleó el Test de Ruffier Dickson. Los resultados muestran que la calidad del sueño tiene un promedio de 8,10 con una desviación estándar de 3,55, esto indica que los participantes generalmente tienen una buena calidad de sueño. El valor promedio de la condición física es de 6,1, y con una desviación estándar de 3,06, lo cual indica que también presentan una buena condición física. Las hipótesis planteadas sobre la adaptación y recuperación fueron aceptadas, lo que implica que estas dimensiones se relacionan positivamente con la calidad del sueño y la condición física. Se concluyó que, existe relación significativa entre la calidad del sueño y la condición física de los participantes en este estudio.

Rosa S y Zaga M. (15). El objetivo del trabajo de investigación fue; “Demostrar los efectos de un programa de bailes relacionado con la resistencia aeróbica de mujeres mayores de 35 años.”. Se llevó a cabo un estudio de tipo experimental y diseño preexperimental, en el cual se incluyó una muestra de 12 mujeres que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión establecidos. El instrumento que se empleó fue el Test de Ruffier Dickson para la variable frecuencia cardíaca y el Test de caminata de 6 minutos para la variable resistencia aeróbica. Se encontró que el 80% de las mujeres presentan una frecuencia cardíaca media antes del programa y el 86.6% de las mujeres alcanzó un nivel bueno después del programa, asimismo, la frecuencia cardíaca medida en tres momentos mediante el Test de Ruffier indico una disminución de esta, indicando una mejora significativa en la recuperación cardiovascular. Se concluyó que, el programa de bailes ha demostrado tener un impacto positivo significativo en la frecuencia cardíaca de las mujeres mayores de 35 años, indicando mejoras en su salud cardiovascular.

Gallardo J. (16). El objetivo del trabajo de investigación fue; “Identificar la influencia de las capacidades físicas condicionales en la Actividad Física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo en el 2019”. Se llevó a cabo un estudio de tipo básico, enfoque cuantitativo y diseño no experimental, la muestra estuvo conformada por 90 personas adultas (35-40 años) que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Los datos fueron recopilados mediante los Test de Ruffier Dickson, Flexión, Lewtin y Flexión profunda para valorar las dimensiones fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad de la capacidad física condicional, en el caso de la flexibilidad se utilizó el Test de Ruffier Dickson. Se encontró que, el 74.7% muestra un nivel bajo de flexibilidad, mientras que solo el 25.93% tiene un nivel alto, dicha proporción podría impactar negativamente la capacidad física de la población y, por ende, su desempeño en actividades funcionales. En conclusión, la hipótesis nula es rechazada y se afirma que la flexibilidad tiene un impacto considerable en la actividad física de los adultos.

Internacionales

Chávez M, et al. (17). El objetivo del trabajo de investigación fue; “Describir los factores de riesgo cardiovascular, el estado nutricional y la condición física en mujeres que asisten a puestos de salud en municipios de Teculután, Usumatlán, Rio Hondo y Zacapa en meses de junio a julio de 2018”. Realizaron un estudio descriptivo y transversal, con una muestra de 384 mujeres entre 20 y 40 años. La recopilación de datos se obtuvo de los antecedentes médicos y del test de Ruffier Dickson para evaluar la condición física, en el caso de las mujeres que presentan taquicardia basal ($FC >100$ lpm) se empleó una versión modificada del test de Ruffier Dickson. Se encontró que el 58% de las mujeres de las diversas comunidades cuentan con una mala condición física y en relación a su estado nutricional el 16,1% de las mujeres sanas presentaron una condición física normal, y el 25% de las mujeres con taquicardia presentaron una condición física baja, siendo el 9,4%. Además, las mujeres con factores de riesgos cardiovasculares presentes cuentan con una condición física inadecuada. En conclusión, la población de estudio presenta una condición física baja debido a un inadecuado estado nutricional, por ende, no pueden realizar ejercicio de intensidad moderada.

Espin A. (18). El objetivo del trabajo de investigación fue; “Describir las características sociodemográficas, la condición física, la calidad de vida, el estado psicoafectivo y el dolor en una muestra de AG que trabajan en residencias de mayores”. Se llevó a cabo un estudio transversal, contó con una muestra de 54 mujeres auxiliares de cuatro residencias de adultos mayores de la ciudad de Gipuzkoa. Los datos fueron recolectados sobre las características sociodemográficas (cuestionario), condición física cardiorrespiratoria (test de Ruffier Dickson), flexibilidad de la columna lumbar (test Schober), calidad de vida (EuroQol-5D-3L) y dolor (EVA). Se observó que los participantes tienen una frecuencia cardíaca en reposo de 84 lpm, que aumenta a 135.49 lpm tras las sentadillas, y se reduce a 99.19 lpm después de un minuto de recuperación. El índice de Ruffier indicó un promedio de 11.87, teniendo como resultado una condición física cardiovascular débil. Concluyó que, es importancia una evaluación y el monitoreo continuo de la condición física cardiovascular, así como la implementación de intervenciones diseñadas para mejorar la salud cardiovascular en la población estudiada.

De la Rosa Y, et al. (19). El objetivo del trabajo de investigación fue; “Determinar la influencia sobre la condición física y el IMC de un programa de ejercicios físicos aplicado de forma virtual a personas entre los 18 y 60 años”. Estudio cuasi experimental, mixto y longitudinal, la muestra de estudio estuvo conformada por 247 personas que habitan en la provincia de Pichincha. Utilizaron como instrumento de medición el test de Ruffier Dickson antes y después del programa de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Se obtuvo como resultado, la disminución de la media aritmética (0,97), se indicó que, en promedio, los resultados del test de Ruffier mejoraron en el post test en comparación con el pre test. Por otro lado, la desviación estándar disminuyó (0,50), esto significa que los resultados de los participantes en el post test son más consistentes que en el pre test. En conclusión, los datos muestran una mejora promedio en el rendimiento del test de Ruffier después de la intervención o el periodo de tiempo entre el pre test y el post test, así como una mayor consistencia en los resultados de la población de estudio.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Definición de condición física

La condición física se define como la capacidad de una persona para realizar actividades o habilidades de la vida diaria mediante funciones y estructuras que intervienen en su ejecución. Estas capacidades constituyen una medida integral de la salud de la persona, promoviendo su bienestar funcional (20).

Dentro de las funciones o capacidades encontramos, la capacidad motora, músculo esquelético, cardiorrespiratoria, y composición corporal, entre otros (21). Un nivel adecuado de condición física implica una respuesta eficiente y coordinada de todas estas capacidades. Por el contrario, una mala condición física puede indicar que alguna o varias de estas capacidades no están operando correctamente. (22).

En la actualidad, la condición física se considera uno de los principales indicadores de salud en diversos grupos de edad, dado que su evaluación refleja el estado funcional de todas las estructuras involucradas en la actividad física, permitiendo así una autonomía adecuada dentro de la sociedad (23).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), considera la condición física como un estado de bienestar que abarca los aspectos corporales, mentales y sociales, permitiendo un estado óptimo de salud y funcionamiento en todas estas dimensiones, según el Diccionario de las Ciencias del Deporte (24).

2.2.2. Componentes de la condición física

La condición física se encuentra directamente relacionada con cinco componentes que dependen del estilo de vida de una persona, y cualquier impacto en estos componentes afectará su desempeño. El óptimo funcionamiento y desarrollo de los sistemas del cuerpo humano dependen de la colaboración de estos componentes, lo cual permite determinar el nivel de la condición física. Dentro de ello esta:

- Resistencia cardiorrespiratoria
- Resistencia muscular
- Fuerza muscular
- Flexibilidad
- Composición corporal (25)

2.2.3. Tiempo de realización de ejercicio

El ejercicio tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física, y para lograrlo, debe provocar ciertos cambios y adaptaciones a nivel muscular, cardíaco y respiratorio. Estos cambios deben ocurrir de manera normal y progresiva para que el organismo se adapte adecuadamente a la actividad física (26).

Al realizar actividad física, es importante considerar aspectos como la duración, frecuencia, intensidad, periodo y contexto para lograr un estado de salud óptimo. También es esencial establecer recomendaciones sobre el tipo de actividad que la persona puede realizar para mantener y mejorar su condición física (27).

La OMS recomienda que los adultos, incluidas las personas con afecciones crónicas o discapacidad, realicen entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o intensa por semana. Para los niños y adolescentes, se aconseja un promedio de 60 minutos diarios (28).

2.2.4. Tipo de ejercicio

La OMS elaboró varias recomendaciones sobre los aspectos a considerar en la realización de actividad física según los grupos de edad. Estas recomendaciones incluyen la frecuencia, duración, intensidad, tipo y la relación dosis-respuesta, con el objetivo de prevenir la aparición de enfermedades.

2.2.4.1. Niños y Jóvenes (5-17 años)

En este grupo se considera realizar actividades recreativas, desplazamientos, ejercicios de educación física, deportes, juegos dentro de la familia, escuela o comunidad. Para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y ósea, se recomienda que:

- Duración: mínimo 60 minutos al día
- Intensidad: moderada o intensa
- Frecuencias: 3 veces por semana
- Tipo: aeróbica
- Relación dosis-respuesta: Realizar más de 60 minutos diarios proporcionará beneficios adicionales para la salud.

2.2.4.2.Adultos (18-64 años)

En este grupo de edad, se considera realizar actividades recreativas, ocio, ocupacionales, deporte, juegos, actividades diarias y tareas domésticas. Para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, músculo-esquelética, disminuir el riesgo de enfermedades y depresión, se recomienda que:

- Duración: mínimo 75 o 150 minutos a la semana
- Intensidad: moderada o intensa
- Frecuencias: 2 o más veces por semana
- Tipo: aeróbica
- Relación dosis-respuesta: Realizar entre 150-300 minutos por semana actividad física moderada o intensa aeróbica, permitirá el fortalecimiento de grandes grupos musculares.

2.2.4.3.Adultos Mayores (60 años en adelante)

En este grupo de edad, se considera realizar actividades recreativas, ocio, desplazamientos, deporte, juegos, actividades diarias y tareas domésticas. Para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, músculo-esquelética, deterioro cognitivo, depresión y morbilidad, se recomienda que:

- Duración: mínimo 75 o 150 minutos a la semana
- Intensidad: moderada
- Frecuencias: 2 o más días a la semana
- Tipo: aeróbica
- Relación dosis-respuesta: Realizar actividad durante 3 o más días a la semana le permitirá mejorar el equilibrio y fortalecer los grupos musculares para evitar el riesgo de caídas (29).

2.2.5. Beneficios de una buena condición física

Proporciona varios beneficios para nuestro cuerpo a través de los diferentes sistemas y órganos, ayudando a mantener la salud de la persona.

- Sistema Circulatorio: aumenta las células sanguíneas, mejor circulación, mayor capacidad de transporte de oxígeno y eliminación de grasas en las arterias.
- Sistemas Respiratorio: aumenta el volumen de los pulmones, permitiendo una mejor distribución del oxígeno a las celular y expulsión de dióxido de carbono.
- Sistema Locomotor: Aumenta la masa muscular, mayor riego sanguíneo en los tejidos, flexibilidad en las articulaciones y evita la calcificación de los huesos.
- Sistema Nervioso: Disminuye el estrés, favorece el autoestima e imagen corporal, promueve la relajación y descanso, previene las enfermedades de la salud mental (30).

Por otro lado, en adultos que mantienen niveles moderados o altos de condición física, se reduce el riesgo de desarrollar prematuramente enfermedades crónicas, complicaciones y, como consecuencia, la mortalidad temprana (31).

2.2.6. Consecuencias de una mala condición física

Una condición física deficiente puede provocar un mal funcionamiento en la coordinación de una o varias funciones del organismo, ya que estas trabajan de manera integrada en el desarrollo funcional de la persona (32).

- Aumento del peso corporal: el desequilibrio de las calorías ocasiona el almacenamiento de exceso de grasa y por ende la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular: ocasiona la limitación del movimiento y aumento de la probabilidad de lesiones musculares o articulares.

- Ralentización de la circulación: produce hipertensión y problemas cardiovasculares.
- Enfermedades crónicas y degenerativas: diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades metabólicas.
- Problemas académicos o laborales: afección en la cognición y concentración (33).

2.2.7. Factores de riesgo que lleva una mala condición física

Entre los factores de riesgo asociados a una mala condición física o la falta de actividad se encuentran diversas barreras que dificultan su práctica, tales como: falta de tiempo, acceso limitado a deportes de interés, inseguridad en los lugares deportivos, estado de salud y la autopercepción de las propias capacidades (34).

En un estudio realizado, se identificó que otros factores incluyen ser del sexo femenino, tener un bajo nivel socioeconómico, sobrecarga laboral o estudiantil, sedentarismo, uso de ayudas biomecánicas, autopercepción de la salud y responsabilidades domésticas. Además, un bajo nivel de condición física es el principal factor de riesgo cardiovascular, superando a la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad (35).

2.2.8. Medición de la condición física

La condición física se mide a través de diferentes pruebas adaptadas a cada grupo de edad. El objetivo principal de estas pruebas es proporcionar una estimación de la aptitud física utilizando indicadores sencillos de aplicar, considerando el contexto de la evaluación (36).

Entre los cuestionarios más relevantes se encuentran el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), el Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física (C-AAF-PAR-Q), la Batería AFISAL-INEFC y ALPHA-Fitness. Estos últimos son pruebas de campo utilizadas en el ámbito educativo (37).

Según sus componentes, las pruebas se pueden clasificar de la siguiente manera:

- Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria: Test de Burpee, Test de Ruffier Dickson, test del escalón de Harvard (step test), Test de Cooper, Test de caminata y Test de Course Navette.
- Valoración de la resistencia muscular: Test de Drop Jump
- Valoración de la fuerza muscular: Test de salto horizontal, salvo vertical, Test Push-up, dinamometría.
- Valoración de la flexibilidad: Test de Wells, Sit and Reach, Test de Ely
- Valoración de la composición corporal: IMC, Índice de abdomen/cadera, etc. (38).

En esta investigación se empleó el Test de Ruffier Dickson como instrumento. Esta prueba de intensidad moderada se utiliza para medir la resistencia aeróbica en ejercicios de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca. Asimismo, la evaluación permite determinar la habilidad de una persona para realizar actividades diarias y su nivel de condición física. Las dimensiones evaluadas incluyen el pulso basal, la resistencia cardiovascular y la capacidad de recuperación (39).

La prueba consiste que, al finalizar, se medirá la frecuencia cardíaca (pulso radial) en tres momentos diferentes. El primer pulso (p1) se evalúa en reposo durante los primeros 15 segundos. El segundo pulso (p2) se toma durante 15 segundos inmediatamente después de que la persona ha terminado la prueba, y el tercer pulso (p3) se mide después de haber transcurrido 1 minuto en posición de pie. Los valores obtenidos de las pulsaciones se multiplican por 4, y el resultado se interpreta según cinco niveles de valoración (40).

- 0 a 4: Forma física óptima.
- 4 a 8: Forma física aceptable.
- 8 a 12: Apto para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico.
- 12 a 16: Realizar revisión médica previa a un programa de ejercicio.
- Más de 16: No apto para esfuerzos intensos.

Dimensiones del Test de Ruffier Dickson

- Pulso Basal (P1): Un valor más bajo indica mejor resistencia, siendo óptimo si está por debajo de 65, lo que refleja un buen estado cardíaco.
- Resistencia Cardiovascular (P2): Este valor representa la capacidad de adaptación y debe ser aproximadamente 90, sin superar el pulso basal. Un resultado dentro de este rango indica una buena mejora en la resistencia.
- Capacidad de Recuperación (P3): Este valor debe ser igual o cercano al pulso basal. Si es menor, se considera que hay estrés cardíaco durante el ejercicio (41).

2.3. Formulación de hipótesis

No existen hipótesis ya que la investigación es descriptiva.

3. METODOLOGÍA

3.1.Método de investigación

Se utilizó el método deductivo, ya que, mediante la observación, se busca identificar hechos previamente establecidos sobre la variable analizada, con la finalidad de llegar a conclusiones específicas y aplicarlas en situaciones actuales (42).

3.2.Enfoque de investigación

Es un enfoque cuantitativo, ya que los datos se obtuvieron a través del instrumento mencionado. Lo cual permitió analizar los datos obtenidos utilizando técnicas estadísticas descriptivas (43).

3.3.Tipo de investigación

La investigación fue de tipo aplicada, dado que los resultados obtenidos permitieron obtener información relevante con respecto a la problemática de la comunidad. Además, contribuyó con soluciones prácticas e inmediatas, considerando el contexto y el tiempo actual (44).

3.4.Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue no experimental, ya que no se manipularán intencionalmente las variables de estudio. Esto permitirá observar y medir las variables en su estado natural para su análisis.

Además, fue de tipo transversal, dado que los datos de las variables se recopilarán en un solo momento determinado dentro de la comunidad. (45).

3.5.Población, muestra y muestreo

Población

La presente investigación se realizó con una población conformada por 120 adultos, tanto femenino y masculino, basada en el último registro disponible. Es importante destacar que serán adultos que pertenecen a la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe en el mes de noviembre 2024.

Muestra

La muestra es un conjunto de individuos seleccionados de una población de estudio que poseen las características necesarias para la investigación y se considera representativa de dicha población.

Para calcular la muestra se realizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N Z^2 pq}{d^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

Donde:

N = Total de la población (120)

Z= nivel de confianza (95%)

p = proporción esperada (50%)

q = 1 – p (en este caso 1-50% = 0.5)

d = nivel de error (0.05)

Se calculo la muestra con un intervalo de confianza del 95% y un nivel de error del 0.05, se utilizó la fórmula de población finita (43). La presente investigación contó con una muestra de 91 adultos que pertenecen a la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe en los meses de mayo a octubre del año 2024 y cumplen con los criterios de inclusión.

Muestreo

El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, lo que permitió al investigador escoger a los participantes en función de características que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Además, la participación fue voluntaria (47).

Criterios de inclusión:

- Adultos que pertenecen a la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.
- Adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote deciden participar voluntariamente en esta investigación.
- Adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote que tengan entre 20 años a 60 años.
- Adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote que completen la prueba.

Criterios de exclusión:

- Adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote que tengan alguna enfermedad en estado agudo.
- Adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote que realicen entrenamiento continuo en un gimnasio.
- Adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote que presenten algún problema óseo, como osteoartritis, luxación de cadera, gonartrosis o lesión de columna.
- Adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote que utilicen ayudas biomecánicas.

3.6.Variable y operacionalización

Variable: Condición Física

Definición operacional: Se define como la capacidad para realizar algún tipo de ejercicio o actividad, es medida por el instrumento de Ruffier Dickson que presenta tres dimensiones: pulso basal, resistencia cardiovascular y capacidad de recuperación. (49)

Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Pulso Basal	FC en reposo	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> - 0 a 4: Forma física óptima. - 4 a 8: Forma física aceptable. - 8 a 12: Apto para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico. - 12 a 16: Realizar revisión médica previa a un programa de ejercicio. - Más de 16: No apto para esfuerzos intensos.
Resistencia cardiovascular	FC al minuto de terminar el esfuerzo		
Capacidad de recuperación	FC al acabar el ejercicio		

Fuente: Elaboración propia

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Son técnicas o herramientas que permiten a la investigación recolectar datos, es importante señalar que el estudio se realizó dentro del tiempo asignado para su ejecución. Por otro lado, la información recolectada de los datos, fueron posteriormente procesados, analizados e interpretados (50).

3.7.1. Técnica

Para la recolección de datos en esta investigación, se empleó la técnica de observación para obtener información sobre la variable condición física de cada uno de los adultos participante. (51)

3.7.2. Descripción del instrumento

- TEST DE RUFFIER DICKSON-MODIFICADO

Es una prueba que valora la resistencia, adaptación y recuperación cardiovascular después de un esfuerzo físico de corta duración. El resultado da a conocer el nivel de condición física y la capacidad para realizar las actividades cotidianas. (52)

Ficha técnica	
Nombre	Test de Ruffier Dickon
Autores	Troyano Vallez, D.
Aplicación	Individual
Tiempo	10 minutos aproximadamente por persona.
Dirigido	Adultos
Valor	Capacidad cardiovascular y físico-funcional
Instrumento	Se evaluó la capacidad física teniendo en cuenta 3 dimensiones: pulso basal, resistencia cardiovascular y capacidad de recuperación.

3.7.3. Validación

La validación nacional del instrumento, se realizó a través de juicios de expertos por tres magister especialistas en el área.

3.7.4. Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento se determinó mediante una prueba piloto.

3.8. Plan de procesamiento de análisis de datos

En la presente investigación, se creó una base de datos en Excel 2019 para la recolección de datos después de obtener la muestra. Luego, estos datos se transfirieron al programa estadístico SPSS V22 para calcular la media y la desviación estándar. Finalmente, los resultados se presentaron en tablas para su interpretación.

3.9. Aspectos Éticos

La presente investigación tuvo en cuenta la Declaración de Helsinki y los principios de autonomía, beneficencia y justicia. El permiso de los participantes se obtuvo mediante el consentimiento informado, permitiéndoles decidir voluntariamente si desean participar en el estudio (53).

Además, los participantes no fueron expuestos a engaños o maltratos que comprometan su integridad. La participación fue anónima para evitar cualquier riesgo, y los datos recopilados se utilizaron exclusivamente para los fines del estudio de investigación.

4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1.Resultados

Para evaluar la condición física de los participantes, se realizó un análisis detallado empleando el software estadístico SPSS. Este análisis permitió verificar la precisión de los objetivos planteados, tanto los generales como los específicos, y arrojó los siguientes resultados:

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1: Condición física

Estadísticos		
Condición física		
N	Válido	91
	Perdidos	0
Media		3.99
Mediana		4.00
Moda		4
Desv. Desviación		1.798
Mínimo		1
Máximo		11

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: De acuerdo a la Tabla 1, se puede observar que el resultado promedio de la condición física es de 3.99 en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024., con una desviación estándar de ± 1.798 , donde la mitad de adultos tienen 4 puntos, además el puntaje mínimo es de 1 y el máximo de 11.

Tabla 2: Medidas descriptivas de la variable de estudio

Condición física			
	Frecuencia	Porcentaje	
Válido	Forma física óptima	58	63.7
	Forma física aceptable	31	34.1
	Apto para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico	2	2.2
	Total	91	100.0

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: Según los datos presentados en la tabla 2, se puede ver que, de los 91 adultos de la Entidad Religiosa Cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote, 2024, el 63.7% cuentan con una forma física óptima, mientras que el 2.2% se encuentran aptos para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico.

Gráfico 1: Diagrama de barras-Condición física

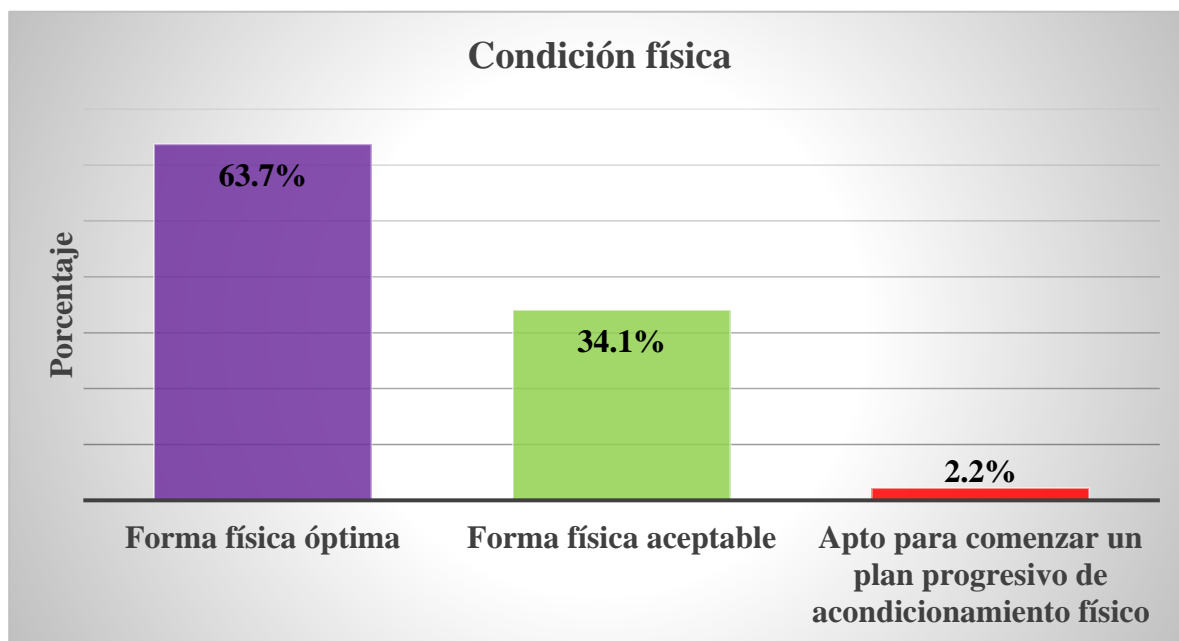


Tabla 3: Características sociodemográficas de la variable de estudio

Estadísticos		<i>Tabla 3.1: Edad-Characterísticas sociodemográficas</i>
Edad		
N	Válido	91
	Perdidos	0
Media		38.60
Mediana		38.00
Moda		20
Desv. Desviación		12.245
Mínimo		20
Máximo		60

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los datos obtenidos de la tabla 3.1, el resultado promedio de la edad es 38.60 en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024., con una desviación estándar de ± 12.245 , donde la mitad de adultos tienen 38 años, además la edad mínima es de 20 y el máximo de 60 años.

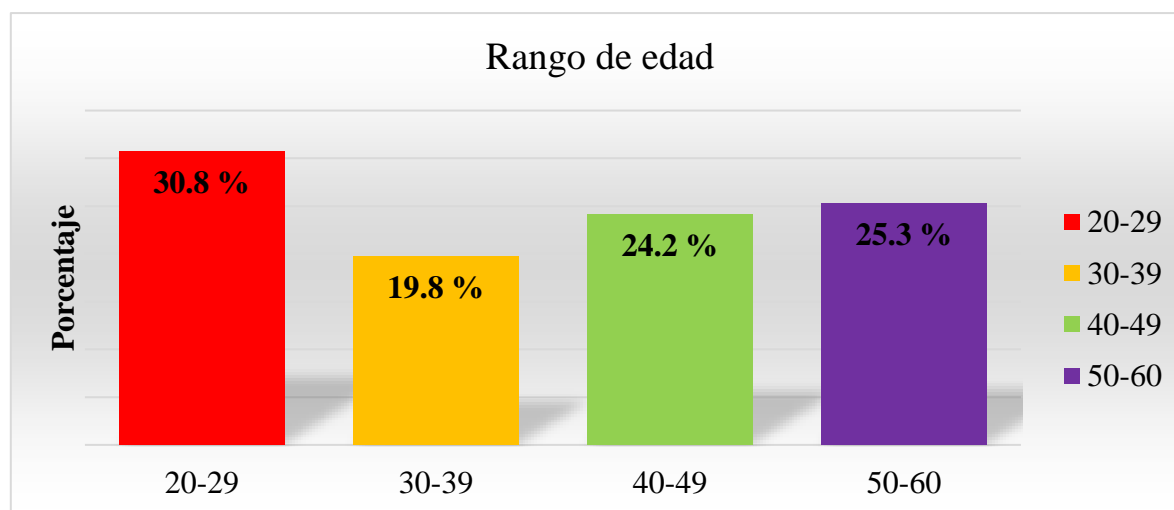
Tabla 3.2: Rango de edad- Características sociodemográficas

Rango de edad			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	20-29	28	30.8
	30-39	18	19.8
	40-49	22	24.2
	50-60	23	25.3
	Total	91	100.0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los datos obtenidos de la tabla 3.2 se observa que, el 30.8% de los adultos tiene entre 20-29 años, siendo la población más joven, mientras que el 25.3% tiene entre 50-60 años, siendo la población adulta.

Gráfico 2: Diagrama de barras-rango de edad



Fuente: Elaboración propia

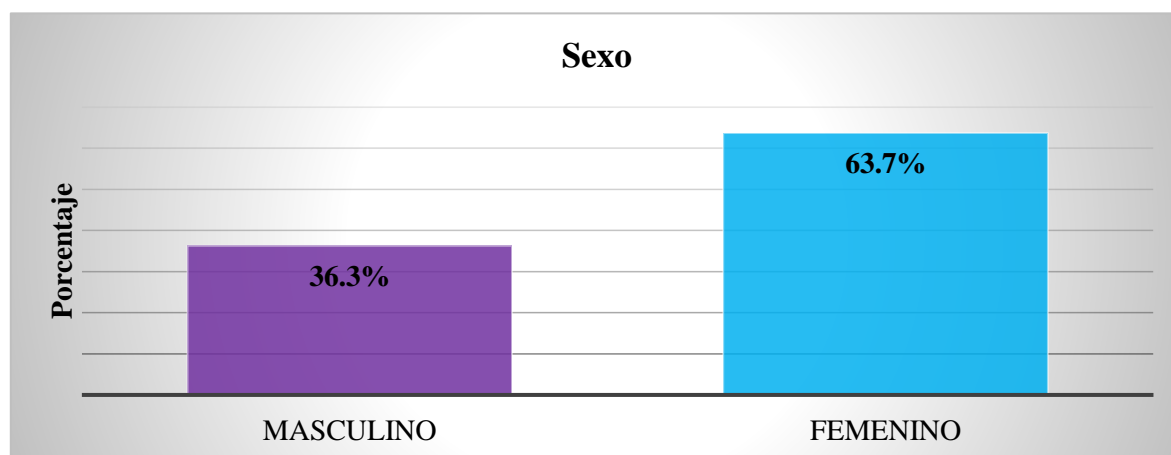
Tabla 3.3: Según el sexo- Características sociodemográficas

		Sexo	
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Masculino	33	36.3
	Femenino	58	63.7
	Total	91	100.0

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los datos obtenidos en la tabla 3.3, se observa que el 63.7% son mujeres y el 36.3% son varones adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.

Gráfico 3: Diagrama de barras-según el sexo



Fuente: Elaboración propia

Tabla 3.4: Según el peso-Característica sociodemográfica

Estadísticos		
Peso		
N	Válido	91
	Perdidos	0
Media		70.68
Mediana		69.00
Moda		68
Desv. Desviación		13.315
Mínimo		47
Máximo		120

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los datos obtenidos en la tabla 3.4, se observa que el resultado promedio de peso es 70.68 kilos en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024., con una desviación estándar de ± 13.315 , donde la mitad de adultos tienen 69 kilos, además el peso mínimo es de 47 y el máximo de 120 kilos.

Tabla 3.5: Según la talla- Característica sociodemográfica

Estadísticos		
Talla		
N	Válido	91
	Perdidos	0
Media		1.5966
Mediana		1.6000
Moda		1.60
Desv. Desviación		0.06438
Mínimo		1.47
Máximo		1.78

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los datos obtenidos en la tabla 3.5, se observa que el resultado promedio de la talla es 1.5966 metros de los adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024., con una desviación estándar de ± 0.06438 , donde la mitad de adultos tienen 1.6000 metros, además la talla mínima es de 1.47 y el máximo de 1.78 metros.

Estadísticos		
Índice de Masa Corporal		
N	Válido	91
	Perdidos	0
Media		27.637
Mediana		27.344
Moda		27.1
Desv. Desviación		4.3426
Mínimo		18.3
Máximo		40.6

Tabla 3.6: Según el IMC- Característica sociodemográfica

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los datos obtenidos en la tabla 3.6, se observa que el IMC es 27.637 de los adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024., con una desviación estándar de ± 4.3426 , donde la mitad de adultos tienen 27.344, además el puntaje mínimo es de 18.3 y el máximo de 40.6 puntos.

Estadísticos		
Pulso Basal		
N	Válido	91
	Perdidos	0
Media		78.84
Mediana		76.00
Moda		68 ^a
Desv. Desviación		10.908
Mínimo		61
Máximo		115

TABLA 4: CONDICIÓN FÍSICA SEGÚN LA DIMENSIÓN PULSO BASAL

Tabla 4: Dimensión pulso basal

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los datos obtenidos en la tabla 4, se observa que el resultado promedio del pulso basal es 78.84 de los adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024., con una desviación estándar de ± 10.908 , donde la mitad de adultos tienen 76.00 puntos, además el puntaje mínimo es de 61 y el máximo de 115 puntos.

TABLA 5: CONDICIÓN FÍSICA SEGÚN LA DIMENSIÓN RESISTENCIA CARDIOVASCULAR.

Tabla 5: Dimensión resistencia cardiovascular

Estadísticos		
Resistencia Cardiovascular		
N	Válido	91
	Perdidos	0
Media		100.29
Mediana		100.00
Moda		96 ^a
Desv. Desviación		12.224
Mínimo		73
Máximo		139

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los datos obtenidos en la tabla 5, se observa que el resultado promedio de la resistencia cardiovascular es 100.29 de los adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024., con una desviación estándar de ± 100.00 , donde la mitad de adultos tienen 73 puntos, además el puntaje mínimo es de 73 y el máximo de 139 puntos.

Estadísticos		
Capacidad de recuperación		
N	Válido	91
	Perdidos	0
Media		88.31
Mediana		88.00
Moda		84
Desv. Desviación		12.408
Mínimo		62
Máximo		133

TABLA 6: CONDICIÓN FÍSICA SEGÚN LA DIMENSIÓN CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN.

Tabla 6: Dimensión capacidad de recuperación.

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según los datos obtenidos en la tabla 6 se observa que el resultado promedio de la capacidad de recuperación es 88.31 de los adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024., con una desviación estándar de ± 12.408 , donde la mitad de adultos tienen 88.00 puntos, además el puntaje mínimo es de 62 y el máximo de 133 puntos.

4.2. Discusión de resultados

En el presente trabajo de investigación se evidencio que los adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024 después de ser evaluados más de la mitad de la muestra obtuvo una puntuación alta, por lo tanto, se puede afirmar que presentan una condición física óptima. De tal forma se contrasta con el estudio de Vasconsuelo G. (2019), ya que concluyo que los estudiantes suboficiales de la Fuerza Aérea del Perú cuentan con una buena condición física.

Según las características sociodemográficos, con respecto al género, el 63.7% son mujeres siendo dicha proporción más de la mitad de la población de estudio que presenta una mala condición física. De tal manera, se contrarresta con el estudio de Rosa S y Zaga M. (2017), ya que concluyeron que el 86.6% de las mujeres mayores de 35 años que practican programas de baile lograron una buena condición física y mejora en la recuperación cardiovascular. Por otro lado, se concuerda con el estudio de Chávez M, et al (2018), puesto que el 58% de las mujeres cuentan con una mala condición física debido a un inadecuado estado nutricional, presentando enfermedades cardiovasculares que impiden la realización de ejercicio de intensidad moderada.

Asimismo, con respecto al rango de edad, el 19.8% de los adultos tiene entre 30 a 39 años, siendo la proporción más baja del grupo etario de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe. Además, dicha población cuenta con una mala condición física, contrastando con el estudio de Gallardo J. (2019), se observó que el 74.7% de los adultos de 35 a 40 años muestran un nivel bajo de flexibilidad, por ende, impacta negativamente la condición física y realización de actividades funcionales.

Por consiguiente, se ha obtenido los datos teniendo en cuenta las tres dimensiones, en la dimensión pulso basal, los adultos alcanzaron un resultado promedio de 78 lpm. Según la dimensión resistencia cardiovascular, los adultos obtuvieron un resultado promedio de 100 lpm después de las sentadillas. Con respecto a la dimensión capacidad de recuperación, los adultos obtuvieron un resultado promedio de 88 lpm después de un minuto. Contrastando con el estudio de Espin A. (2020), se observó que los participantes tienen 84 lpm en reposo, que aumenta a 135.49 lpm tras las sentadillas y se reduce a 99.19 lpm después de un minuto de recuperación. Por otro lado, se puede afirmar que los valores de la frecuencia cardíaca

logro establecerse después de un minuto del ejercicio, teniendo en cuenta las tres dimensiones.

Para finalizar, el resultado promedio la condición física de los adultos según la media aritmética es 3.99 y la desviación estándar 1.79, indicando que obtuvieron una puntuación de 4 puntos. Se contrarresta con el estudio De la Rosa Y. et al (2020), los participantes mostraron una disminución de su condición física después del programa de ejercicios, media aritmética (0.97) y desviación estándar (0.50).

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se concluye que los adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe presentan una forma física óptima de condición física.
- Se concluye que los adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe presentan niveles normales de frecuencia cardiaca antes de realizar la actividad física según la dimensión pulso basal.

- Se concluye que los adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe presentan un incremento de la frecuencia cardiaca después de realizar la actividad física según la dimensión resistencia cardiovascular.
- Se concluye que los adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe mantienen incrementada la frecuencia cardiaca después de un minuto al realizar la actividad física según la dimensión capacidad de recuperación.

5.2.Recomendaciones

- Se recomienda realizar actividades recreativas grupales que incentiven la participación de los adultos, con el propósito de reducir el sedentarismo y, en consecuencia, prevenir enfermedades.
- Se recomienda establecer un cronograma de actividades físicas, teniendo en cuenta sus capacidades e intereses.
- Se recomienda que los adultos asistan a sesiones informativas para que se concienticen sobre su estado de salud y adopten hábitos de vida más saludables.
- Se recomienda realizar un seguimiento mediante pruebas o evaluaciones que permitan identificar el estado de salud de los adultos, con el fin de implementar estrategias de intervención inmediata.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Costa J, Valdés M, Rodríguez A, Núñez A. Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios. Rev. Podium [Internet]. 2021;16(2),369-381. [Consultado el 05 de julio de 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200369
2. OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. [Internet]. [Consultado el 07 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
3. López A, Mayo X, Liguori G, Copeland R, Lamb M, Jimenez A. Changes in sedentary behaviour in European Union adults between 2002 and 2017. BMC Public Health. [Internet]. 2020;20: 1206. [Consultado el 07 de julio de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09293-1>
4. Ortiz A, Carrillo R. Physical Activity Patterns Among Adolescents in Latin America and the Caribbean Region. [Internet]. 2022;19(9),607-614. [Consultado el 06 de julio de 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35981714/>
5. Ipsos. Global views on sports: 58% globally would like to practice more. <https://www.ipsos.com/en/global-views-to-sports-2021>
6. Ministerio de Salud. Minsa insta a la población realizar actividades físicas para evitar el sedentarismo y la obesidad. [Nota de prensa]. Plataforma del Gobierno Peruano, 4 de marzo del 2023. [Consultado el 06 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720499-minsa-insta-a-la-poblacion-realizar-actividades-fisicas-para-evitar-el-sedentarismo-y-la-obesidad>
7. Manrique D, Tavera K. Factores asociados a sedentarismo en los estudiantes de pregrado de medicina de la universidad nacional del santa – 2022. [Tesis para optar el título de Médico Cirujano]. Nuevo Chimbote: Universidad Nacional del Santa; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14278/4001/52470.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Galán P. Condición física para la salud, motivos para la práctica de ejercicio físico, adherencia a la dieta mediterránea y calidad del sueño en adolescentes europeos: The

- AdolesHealth Study. [Tesis doctoral con Mención Internacional]. Sevilla: Universidad de Sevilla; 2020. Disponible en: <https://idus.us.es/handle/11441/99092>
9. OMS. Actividad Física. [Internet]. [Consultado el 07 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
 10. OMS. Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo. [Internet]. [Consultado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/363592>
 11. López A, Mayo X, Liguori G, Copeland R, Lamb M, Jimenez A. Changes in sedentary behaviour in European Union adults between 2002 and 2017. BMC Public Health. [Internet]. 2020;20: 1206. [Consultado el 07 de julio de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09293-1>
 12. Castillo J. Condición física saludable y calidad de vida en el adulto mayor en el Centro de Salud 15 de Agosto, Arequipa. [Tesis optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica con Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación]. Arequipa: Universidad Continental; 2022. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11774/2/IV_FCS_507_TE_Castillo_Polo_2022.pdf
 13. Valdés Y, Calderón Y, Carmentate Y, Tejera J, Bermúdez M. Condición física funcional en adultos mayores hipertensos. Revista Conrado. [Internet]. 2020;16(77),451-460. [Consultado el 07 de julio de 2024]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n77/1990-8644-rc-16-77-451.pdf>
 14. Vasconsuelo G. Calidad de sueño y condición física en estudiantes Suboficiales de la fuerza aérea del Perú, 2019. [Tesis optar el título de especialista en Terapia Cardiorespiratoria]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2020. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/3951/T061_7088_1930_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 15. Roca S, Zaga M. Efectos de un programa de baile en la resistencia aeróbica en mujeres. Ayacucho, 2017. [Tesis optar el título de licenciado en Educación Física]. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal De Huamanga; 2018. Disponible en: <https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/70cb879b-c1bc-43fc-b60b-201ddb69d591/content>

16. Gallardo J. Las capacidades físicas condicionales y su influencia en la actividad física en personas adultas de 35 a 40 años del AA. HH Villa San Camilo del distrito de Villa María del Triunfo, 2019. [Tesis optar el título de licenciado de Ciencias del Deporte]. Lima: Universidad Alas Peruanas; 2021. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/10555/Tesis_CapacidadesF%C3%ADsicasCondicionales_ActividadF%C3%ADsica.Adultos_35-40a%C3%B1os_VillaSanCamilo_V.M.T..pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Chávez M, et al. Factores de riesgo cardiovascular, estado nutricional y condición física en mujeres adultas. [Tesis optar el título de Médico Cirujano]. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2018. Disponible en: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_11036.pdf
18. Espin A. Factores asociados al dolor lumbar y estado psicoafectivo de las auxiliares de geriatría en residencias de mayores. [Tesis de fin de máster]. España: Universidad del País Vasco; 2020. Disponible en: <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/43941/TFM%20Ander%20Espin%20Elorza.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. De la Rosa Y, Zambrano G, Herrera P, García E. Programa de ejercicios para mejorar la condición física y el IMC en personas adultas de forma virtual. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). [Internet]. 2020;2(2),74-89. [Consultado el 12 de julio de 2024]. Disponible en: <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/issue/view/12/Condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica>
20. Ruiz J, et al. Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. Nutr Hosp. [Internet]. 2011;26(6), 1210-1214. [Consultado el 13 de julio de 2024]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n6/03_articulo_especial_02a.pdf
21. Castillo M, Ruiz J, Ortega F, Gutierrez A. A Mediterranean diet is not enough for health: Physical fitness is an important additional contributor to health for the adults of tomorrow. Enfoques. [Internet]. 2007;97, 114-138. [Consultado el 13 de julio de 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17167292/>

22. Orteja F, Ruiz J, Castillo M, Sjöström M. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. [Internet]. 2008;32(1), 1-11. [Consultado el 14 de julio de 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18043605/>
23. Secchi J, García G, Arcuri C. ¿Evaluar la condición física en la escuela? Conceptos y discusiones planteadas en el ámbito de la educación física y la ciencia. Rev. Enfoques. [Internet]. 2016;28(1), 61-92. [Consultado el 13 de julio de 2024]. Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/pdf/enfoques/v28n1/v28n1a04.pdf>
24. Organización Mundial de la Salud. Relaciones entre los programas de salud y el desarrollo social y económico. [Internet]. [Consultado el 14 de julio de 2024]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/41581>
25. Del Sol F, Rivero A. Consideraciones de los principales componentes de la condición física orientada hacia la salud en las personas adultas mayores. Rev. Digital. [Internet]. 2012;17(175). [Consultado el 17 de julio de 2024]. Disponible en: <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/6>
26. Toscano W. Los ejercicios físicos y la salud en el corpus hipocrático. Rev. Calidad de Vida y Salud. [Internet]. 2008;1(1), 67-82. [Consultado el 15 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd175/principales-componentes-de-la-condicion-fisica.htm>
27. Zamarripa J, Ruiz F, López J, Fernández R. Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). Rev. Espiral. Cuadernos del Profesorado. [Internet]. 2014;7(14), 3-12. [Consultado el 15 de julio de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4993671>
28. Organización Mundial de la Salud. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. [Internet]. [Consultado el 15 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.>
29. Organización Panamericana de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [Internet]. [Consultado el 15 de julio de 2024].

- Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
30. Prieto M. Actividad Física y Salud. Innovación y experiencias educativas. [Internet]. 2011;4(0),1-8. [Internet]. [Consultado el 15 de julio de 2024]. Disponible en: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
 31. Blair S, Kohl H, Paffenbarger R, Clark D, Cooper K, Gibbons L. Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of. Rev. JAMA. [Internet]. 1989;262(17),2395-2401. [Internet]. [Consultado el 15 de julio de 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2795824/>
 32. Martínez A, Del Valle M, Estrada J, Izquierdo M. Asociación de la condición física saludable y los indicadores del estado de salud (II). Centro de Investigación y Medicina del Deporte. [Internet]. 2003;20(97),405-415. [Internet]. [Consultado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/condicion-fisica-II_405_97.pdf
 33. Escuela Europea del Deporte. ¿Cuáles son los riesgos de la inactividad física?. [Internet]. [Consultado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.eedeporte.com/riesgos-de-la-inactividad-fisica/>
 34. American Academy of Pediatrics. Care of the Young Athlete Patient Education Handouts. [Internet]. [Consultado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/overcoming-obstacles-to-physical-activity.aspx>
 35. Uribe X, Agudelo C. Inactividad física y factores de riesgo: aproximación a un modelo interpretativo para Bogotá. Rev. Salud pública. [Internet]. 2011;13(4),597-609. [Internet]. [Consultado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/rsap/v13n4/v13n4a05.pdf>
 36. Escalante L, Pila H. La condición física. Evolución histórica de este concepto. Educación Física y Deportes. [Internet]. 2012;17(170),597-609. [Internet]. [Consultado el 16 de julio de 2024]. Disponible en:

https://www.efdeportes.com/efd170/la-condicion-fisica-evolucion-historica.htm#google_vignette

37. Minchala S, García D. Métodos e instrumentos para la valoración de la condición física en escolares. Rev. Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA. [Internet]. 2021;6(2),449-465. [Internet]. [Consultado el 16 de julio de 2024]. Disponible en: <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/1248/pdf>
38. Latorre P, Herrador J. Valoración de la condición física para la salud. Apunts. Educación física y deportes. [Internet]. 2003;3(73),32-41. [Internet]. [Consultado el 17 de julio de 2024]. Disponible en: <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301194/390660>
39. Salas A, Terraza D. Evaluación de la capacidad funcional y aptitud física en pacientes obesos de un hospital universitario de Santiago. [Tesis optar el título de licenciado en Kinesiología]. Santiago: Universidad de Chile; 2010. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/117185/Evaluaci%C3%B3n%20Cap.%20Func.%20y%20Apt.%20Fis.%20Salas-Terraza.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
40. Vález D. Adaptación cardiovascular y capacidad de Recuperación cardiaca en jóvenes de 13 años. Rev. Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. [Internet]. 2003;3(11),182-189. [Internet]. [Consultado el 17 de julio de 2024]. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista11/artadaptar.pdf>
41. De Mondenard J. Test des flexions de Ruffier-Dickson. Rev. Ann Kinésithér. [Internet]. 1987;14(7-8),381-388. [Internet]. [Consultado el 18 de julio de 2024]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=r4yrEW9Jhe0C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
42. Rodríguez E. Metodología de la investigación. [Internet]. 5.ª ed. México: Universidad de Juárez Autónoma de Tabasco; 2003. [Consultado el 17 de julio de 2022]. Disponible en: <https://kinedoc.org/work/kinedoc/bc8709db-774d-43c2-ae2-7c076246b0e5.pdf>

43. Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de tesis. [Internet]. 5.^a ed. Bogotá: Ediciones de la U; 2018. [Consultado el 17 de julio de 2022]. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf
44. Del Cid A, Méndez R, Sandoval F. Investigación Fundamentos y metodología. [Internet]. 2.^a ed. México: Pearson Educación; 2011. [Consultado el 17 de julio de 2022]. Disponible en: <https://josedominguezblog.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/06/investigacion-fundamentos-y-metodologia.pdf>
45. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación las rutas cuantitativas cualitativa y mixta. [Internet]. 1.^a ed. México: Mc Graw Hill Education; 2018. [Consultado el 17 de julio de 2022]. Disponible en: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
46. Fuentes D, Toscano A, Malvaceda E, Díaz J, Díaz L. Metodología de la investigación: Conceptos, herramientas y ejercicios prácticos en las ciencias administrativas y contables. [Internet]. 1.^a ed. Medellín: Universidad Pontificia Boliviana; 2020. [Consultado el 20 de julio de 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Deivi-Fuentes-Doria-2/publication/346362692_Metodologia_de_la_investigacion_Conceptos_herramientas_y_ejercicios_practicos_en_las_ciencias_administrativas_y_contables/links/5fea405d45851553a00172c3/Metodologia-de-la-investigacion-Conceptos-herramientas-y-ejercicios-practicos-en-las-ciencias-administrativas-y-contables.pdf
47. Aguilar S. Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. Rev. Salud en Tabasco. [Internet]. 2005;11(1-2),333-338. [Internet]. [Consultado el 22 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
48. Rios R. Metodología para la investigación y redacción. [Internet]. 1.^a ed. España: Servicios Académicos Intercontinentales S.L.; 2017. [Consultado el 20 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.eumed.net/libros-gratis/2017/1662/index.html?id=1662>
49. Avelar D. Trabajo Práctico I: 'Pulso Cardíaco y Test Ruffier-Dickson'. [Internet]. [Consultado el 20 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.studocu.com/es->

[mx/document/universidad-autonoma-de-aguascalientes/biologia-bachillerato-internacional/trabajo-practico-i/67802520](http://www.formaciondocente.com.mx/document/universidad-autonoma-de-aguascalientes/biologia-bachillerato-internacional/trabajo-practico-i/67802520)

50. Arias F. El proyecto de investigación introducción a la metodología científica. [Internet]. 6.^a ed. Caracas: Editorial Episteme; 2012. [Consultado el 17 de julio de 2022]. Disponible en: http://www.formaciondocente.com.mx/06_RinconInvestigacion/01_Documentos/El%20Proyecto%20de%20Investigacion.pdf
51. Useche A, Artigas W, Queipo B, Perozo E. Técnica e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativa. [Internet]. 1.^a ed. Colombia: Universidad de La Guajira; 2019. [Consultado el 17 de julio de 2022]. Disponible en: <https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/bitstream/handle/uniguajira/467/88.%20Tecnicas%20e%20instrumentos%20recoleccion%C3%B3n%20de%20datos.pdf?sequence=1>
52. Almansba R, Sterkowicz S, Sterkowicz-Przybycień K, Mahdad D, Belkacem R. Perfiles antropométricos y fisiológicos de los judokas olímpicos argelinos. Rev. Archives of Budo. [Internet]. 2010;6(4),185-193. [Internet]. [Consultado el 20 de julio de 2024]. Disponible en: <https://archbudo.com/view/abstract/id/10627>
53. Arguedas O. Elementos básicos de bioética en investigación. Rev. Acta méd. costarric. [Internet]. 2010;52(2),76-78. [Internet]. [Consultado el 20 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/amc/v52n2/art04v52n2.pdf>

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

“Condición física en adultos de la Entidad Religiosa Cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024”

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la condición física en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024?</p> <p>¿Cuál es la condición física según la dimensión pulso basal en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024?</p> <p>¿Cuál es la condición física según la dimensión resistencia cardiovascular en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024?</p> <p>¿Cuál es la condición física según la dimensión capacidad de recuperación en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la fe, Chimbote 2024?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la condición física en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar las características sociodemográficas en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.</p> <p>Identificar la condición física según la dimensión pulso basal en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.</p> <p>Identificar la condición física según la dimensión resistencia cardiovascular en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la fe, Chimbote 2024.</p> <p>Identificar la condición física según la dimensión capacidad de recuperación en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la fe, Chimbote 2024.</p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pulso Basal - Resistencia cardiovascular - Capacidad de recuperación 	<p>Tipos de investigación:</p> <p>aplicada</p> <p>Método y diseño de investigación:</p> <p>Cuantitativo correlacional Transversal</p> <p>Población:</p> <p>Estará conformado por 120 adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.</p> <p>Muestra:</p> <p>Se realizará una muestra censal, estará conformado por 91 adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.</p>

ANEXO 2: INSTRUMENTO

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TEST DE RUFFIER DICKSON

EDAD: _____

SEXO: _____

PESO: _____

TALLA: _____

PRE (P1)	POST INMEDIATO (P2)	POST 1er Min (P3)	NÚMERO DE REPETICIONES

FÓRMULA

$$[(P2-70) + (P3-P1)] / 10$$

INTERPRETACIÓN

0 a 4	Forma física óptima.
4 a 8	Forma física aceptable.
8 a 12	Apto para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico.
12 a 16	Realizar revisión médica previa a un programa de ejercicio.
Más de 16	No apto para esfuerzos intensos.

ANEXO 3: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg: Briceño Aldave Mayra Lucia

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

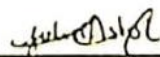
Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante de Terapia Física y Rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional. El título de mi proyecto de investigación es: "CONDICIÓN FÍSICA EN ADULTOS DE LA ENTIDAD RELIGIOSA CRISTIANA TABERNÁCULO DE LA FE, CHIMBOTE 2024". Y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Asto Luna, Julia Carolina Yazmin

D.N.I. 72322807

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: "CONDICIÓN FÍSICA EN ADULTOS DE LA ENTIDAD RELIGIOSA CRISTIANA TABERNÁCULO DE LA FE, CHIMBOTE 2024"

INSTRUMENTO

- TEST DE RUFFIER DICKSON

Es una prueba de intensidad moderada que se utiliza para evaluar la resistencia aeróbica al ejercicio de corta duración y la capacidad de recuperación cardiaca. Además, esta evaluación permite determinar la capacidad de una persona para realizar actividades de la vida diaria y su nivel de condición física. Entre las dimensiones evaluadas se encuentran el pulso basal, la resistencia cardiovascular y la capacidad de recuperación (39).

PRE (P1)	POST INMEDIATO (P2)	POST 1er Min (P3)	NÚMERO DE REPETICIONES

N°	Dimensiones / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable dependiente: Condición física							
	Dimensión 1: Pulso Basal	Si	No	Si	No	Si	No	
1	FC en reposo	X		X		X		
	Dimensión 2: Resistencia Cardiovascular	Si	No	Si	No	Si	No	
2	FC al acabar el ejercicio	X		X		X		
	Dimensión 3: Capacidad de recuperación	Si	No	Si	No	Si	No	
3	FC al minuto de terminar el esfuerzo	X		X		X		

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Mayra Lucía Briceno Aldave

DNI: 46864590

Especialidad del validador: Mg. Gestión de los Servicios de Salud.

27 de Agosto del 2024



Mg. Briceno Aldave Mayra Lucía
Maestra en Gestión de los
Servicios de la Salud
C.T.M.P. 10260 R.G.M. 098

Firma del Experto Informante

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg: Gonzales Moncada Ysabel Cristina

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

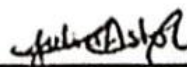
Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante de Terapia Física y Rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional. El título de mi proyecto de investigación es: "CONDICIÓN FÍSICA EN ADULTOS DE LA ENTIDAD RELIGIOSA CRISTIANA TABERNÁCULO DE LA FE, CHIMBOTE 2024". Y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Asto Luna, Julia Carolina Yazmin

D.N.I. 72322807

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: "CONDICIÓN FÍSICA EN ADULTOS DE LA ENTIDAD RELIGIOSA CRISTIANA TABERNÁCULO DE LA FE, CHIMBOTE 2024"

INSTRUMENTO

- TEST DE RUFFIER DICKSON

Es una prueba de intensidad moderada que se utiliza para evaluar la resistencia aeróbica al ejercicio de corta duración y la capacidad de recuperación cardiaca. Además, esta evaluación permite determinar la capacidad de una persona para realizar actividades de la vida diaria y su nivel de condición física. Entre las dimensiones evaluadas se encuentran el pulso basal, la resistencia cardiovascular y la capacidad de recuperación (39).

PRE (P1)	POST INMEDIATO (P2)	POST 1er Min (P3)	NÚMERO DE REPETICIONES

N°	Dimensiones /ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable dependiente: Condición física							
	Dimensión 1: Pulso Basal	Si	No	Si	No	Si	No	
1	FC en reposo	X		X		X		
	Dimensión 2: Resistencia Cardiovascular	Si	No	Si	No	Si	No	
2	FC al acabar el ejercicio	X		X		X		
	Dimensión 3: Capacidad de recuperación	Si	No	Si	No	Si	No	
3	FC al minuto de terminar el esfuerzo	X		X		X		

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: *Gonzales Moncada Ysabel Cristina*

DNI: *71046246*

Especialidad del validador: *Lic. Terapia Física*
M.G. Gestión de los Servicios de la Salud

27 de Agosto del 2024


Firma del E. *Ysabel Cristina*
Lic. *Gonzales Moncada Ysabel Cristina*
Tecnólogo en Rehabilitación
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P. 16056

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg: Pierre Alberto Huamani Escudero

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante de Terapia Física y Rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional. El título de mi proyecto de investigación es: "CONDICIÓN FÍSICA EN ADULTOS DE LA ENTIDAD RELIGIOSA CRISTIANA TABERNÁCULO DE LA FE, CHIMBOTE 2024". Y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



Asto Luna, Julia Carolina Yazmin

D.N.I. 72322807

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: -CONDICIÓN FÍSICA EN ADULTOS DE LA ENTIDAD RELIGIOSA

CRISTIANA TABERNÁCULO DE LA FE, CHIMBOTE 2024”

INSTRUMENTO

– TEST DE RUFFIER DICKSON

Es una prueba de intensidad moderada que se utiliza para evaluar la resistencia aeróbica al ejercicio de corta duración y la capacidad de recuperación cardiaca. Además, esta evaluación permite determinar la capacidad de una persona para realizar actividades de la vida diaria y su nivel de condición física. Entre las dimensiones evaluadas se encuentran el pulso basal, la resistencia cardiovascular y la capacidad de recuperación (39).

PRE (P1)	POST INMEDIATO (P2)	POST 1er Min (P3)	NÚMERO DE REPETICIONES

N°	Dimensiones /ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Variable dependiente: Condición física							
	Dimensión 1: Pulso Basal	Si	No	Si	No	Si	No	
1	FC en reposo	X		X		X		
	Dimensión 2: Resistencia Cardiovascular	Si	No	Si	No	Si	No	
2	FC al acabar el ejercicio	X		X		X		
	Dimensión 3: Capacidad de recuperación	Si	No	Si	No	Si	No	
3	FC al minuto de terminar el esfuerzo	X		X		X		

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Pierre Alberto Huamani Escudero

DNI: 47167011

Especialidad del validador: Terapeuta Cardiorrespiratorio/Mg. Docencia Universitaria

23 de Agosto del 2024


Firma del Experto Informante

ANEXO 4: AUTORIZACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Pr. Pedro de la Cruz Ocas

- PASTOR PRINCIPAL DE LA ENTIDAD RELIGIOSA CRISTIANA TABERNÁCULO
DE LA FE

Presente.

Mediante la presente, reciba el cordial saludo de la estudiante Julia Carolina Yazmin Asto Luna, identificada con DNI N° 72322807 de la escuela de Tecnología Médica en la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, y a la vez en esta oportunidad SOLICITARLE su valioso apoyo y autorización para la ejecución de mi proyecto de investigación en su institución sobre “Condición física en adultos de la Entidad Religiosa Cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024”, permitiendo la aplicación del instrumento de investigación en adultos de la institución, para obtener información de estricto uso académico.

Desde ya agradezco su disposición y su colaboración, es muy importante para el éxito del proyecto a aplicar y en favor de la Investigación Científica.

Chimbote, 28 de julio del 2024



Autoridad

Pedro de la Cruz Ocas

DNI: 32894393



Investigador

Asto Luna Julia Carolina Yazmin

DNI: 72322807

ANEXO 5: CARTA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 14 de Noviembre de 2024

Investigador(a)
JULIA CAROLINA YAZMIN ASTO LUNA
Exp. N°: 0800-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Condición física en adultos de la Entidad Religiosa Cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024” Versión 01 con fecha 05/09/2024.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **05/09/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Julia Carolina Yazmin Asto Luna

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



ANEXO 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO



CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener
Investigador : Asto Luna Julia Carolina Yazmin
Título : “Condición física en adultos de la Entidad Religiosa Cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024”

Propósito del Estudio

Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: **“CONDICIÓN FÍSICA EN ADULTOS DE LA ENTIDAD RELIGIOSA CRISTIANA TABERNÁCULO DE LA FE, CHIMBOTE 2024”**. Este es un estudio desarrollado por investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, **Asto Luna Julia Carolina Yazmin**. El propósito de este estudio es determinar la condición física en adultos de la entidad religiosa cristiana Tabernáculo de la Fe, Chimbote 2024.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Se realizará el Test de Ruffier Dickson donde dicha prueba nos proporcionará la condición física por un tiempo de 10 minutos. Durante este periodo, se medirán las frecuencias cardíacas antes, inmediatamente después y un minuto después de realizar sentadillas durante 45 segundos.
- La recolección de datos tomará aproximadamente 10 minutos, y los resultados se entregarán de manera individual, garantizando la confidencialidad y el anonimato de cada participante.

Riesgos:

Su participación en el estudio no presenta riesgo para su salud.

Beneficios:

Usted se beneficiará de este proyecto, ya que podrá conocer los resultados, los cuales le serán entregados una vez finalizado el estudio.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante la evaluación, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Asto Luna Julia Carolina Yazmin al numero de celular: 912194881 o con la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Norbert Wiener, tel. 01-7065555 anexo 3286 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51924569790. E-mail: comité.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Nombres:

DNI:



Investigador

Nombres: Asto Luna Julia Carolina Yazmin

DNI: 72322807

● 16% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 15% Internet database
- 3% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 10% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	4%
2	hdl.handle.net Internet	<1%
3	uapnet.edu.bo Internet	<1%
4	researchgate.net Internet	<1%
5	fundacionkoinonia.com.ve Internet	<1%
6	calima.univalle.edu.co Internet	<1%
7	riut.ut.edu.co Internet	<1%
8	slideshare.net Internet	<1%